



# Stage d'Arts Martiaux

**Samedi 23 Mai 2026**

**ARTENIUM**

**4 Parc de l'artière, 63122 Ceyrat**

Ouvert à tous les pratiquants d'arts martiaux et défense

**Horaire : 9h30** : Accueil et inscription des participants

**9h45 - 11:45** : Cours tous niveaux (thème 1)

**14h15 - 16:15** : Cours tous niveaux (thème 2)

Possibilité de repas en commun (inscription sur place le matin).

**Tarif :** 1 cours : 20€      2 cours : 30€

## Thèmes :

### 1. Kihon Ippon Kumite - Kihon Kumite - Jiyu Ippon Kumite:

- Les exercices de Kumite codifiés : un véritable outil pour la progression dans nos pratiques.
- Techniques efficaces d'apprentissage et d'étude.
- Comment ces kumite offrent des moyens d'améliorer la distance, le timing, la précision, l'efficacité etc.

### 2. Travail en ateliers :

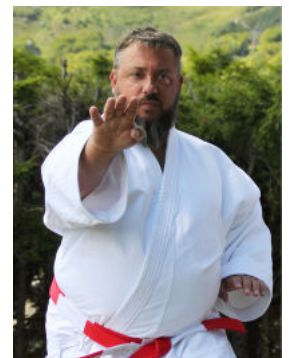
- Applications des notions abordées le matin : exploiter les spécificités et qualités de chacun selon son style, sa pratique... comment s'autoévaluer et progresser.

**Tristan Fleury**

**Expert Régional FFKaraté**

6<sup>ème</sup> Dan Karaté - 3<sup>ème</sup> Dan Yoseikan Budo

Professeur de Tai Chi et de Qi Gong



**Contact :** 06 66 67 41 80      tristanfleury.63@gmail.com

Comité Départemental du Puy-de-Dôme  
De Karaté et Disciplines Associées

Tél. 04 73 92 43 44

comitepuydedomekarate@gmail.com - <https://sites.ffkarate.fr/puydedome/>

+ clermont  
auvergne  
métropole

  
PUY-DE-DÔME  
LE DÉPARTEMENT